



Marja van der Ende runt een succesvolle praktijk en is in 2007 afgestudeerd als massagetherapeut. Marja is ervaringsdeskundige in het overwinnen van de angsten en het loslaten van de overtuigingen die haar ooit belemmerden een eigen praktijk te starten of een grote groep mensen toe te spreken. In haar rubriek deelt ze haar ervaring(en).

Massage plus... coaching

Een masseur doet meer dan alleen een beetje spieren kneden, reflexpunten stimuleren en drainage bevorderen. Vaak heb je ook een coachende rol in je praktijk. Hoe kan die rol eruit zien? Hoe ver ga je als masseur in het adviseren en coachen van cliënten? En heb je daar een opleiding voor nodig?

DE PRAKTIJK

Marja van der Ende

Het woord coach is niet beschermd en wordt te pas en te onpas gebruikt, waardoor het zijn waarde steeds meer verliest en kwaliteit niet meer gegarandeerd kan worden. Onlangs nog was in het nieuws dat artsen en psychologen hun zorgen uitspraken over de wildgroei van 'stresscoaches' (Bron: RTL Nieuws), die zonder opleiding en vaak met slechts ervaringsdeskundigheid anderen begeleiden bij een burn-out.

Het woord coach staat voor iemand die zich bezighoudt met de coaching van een persoon of groep bij het verrichten van (bijzondere) fysieke (sportieve) handelingen, het uitvoeren van complexe handelingen, het vinden van antwoorden op vragen, het vinden van oplossingen voor problemen, het benutten van ongebruikte mogelijkheden en het ontwikkelen van kennis en vaardigheden (Bron: Wikipedia).

Wanneer we deze betekenis betrekken op de dagelijkse praktijk van de masseur of massagetherapeut, dan zit het coachen eigenlijk al grotendeels in ons beroep verweven. Hebben we daar dan al voldoende opleiding voor? We lopen de verschillende onderdelen eens door om dat te bepalen.

Fysieke (sportieve) en complexe handelingen

Sportmassage helpt natuurlijk enorm om fysieke en sportieve handelingen te kunnen blijven verrichten. De sportmasseur

is echter niet bevoegd om klachtgericht te werken. Heeft een cliënt geen blessure en wil deze zich meer bewust worden van zijn lijf om fysieke handelingen beter te kunnen verrichten, dan heeft de sportmassage zelf al een coachende werking.

Is er wel een blessure aan de orde, dan is de coaching beter uit te voeren door een sporttherapeut, als het om sportieve handelingen gaat, of een massagetherapeut, als het om (bijzondere) fysieke en complexe handelingen gaat.

Heb je daar dan een extra opleiding tot coach voor nodig? Dat ligt aan het geval en zal per cliënt anders zijn. Zo kan er behoefte zijn aan benodigde aanvullende vakkennis over de oorzaak waarom het niet lukt om een handeling te kunnen verrichten. Denk dan aan triggerpoint-coaching bij fysieke oorzaken, mental coaching bij belemmerende mentale overtuigingen of gedragscoaching en EMDR bij onverwerkte emoties.

Het vinden van antwoorden op vragen en oplossingen voor problemen

Hier komen we in een grijs gebied terecht. Cliënten in een massagepraktijk kunnen allerlei vragen stellen, variërend van "Welke voeding kan ik het beste nemen?" tot "Is de relatie met mijn partner wel gezond voor mij?" en van "Moet ik ontslag nemen?" tot "Kan ik niet beter het contact met mijn ouders verbreken?".

Het is aan jou als masseur om te bepalen of je voldoende vakkennis, ervaringsdeskundigheid betreffende het onderwerp en levenswijsheid in je rugzak hebt, om een cliënt te begeleiden naar het vinden van een antwoord of oplossing.

Begin met het bieden van een luisterend oor, dit kan de persoon zelf al tot inzichten brengen die waardevol kunnen zijn voor zijn persoonlijke ontwikkeling. Uit ervaring kan ik je vertellen dat ik dacht dat ik luisterde naar een cliënt, maar vooral bezig was om het verhaal in te vullen met oplossingen. Pas toen ik een opleiding volgde in Geweldloze Communicatie en stille empathie leerde, kon ik luisteren zonder te reageren. Sindsdien adviseer ik alleen als er expliciet om een advies gevraagd wordt. De rest van het gesprek bestaat uit het stellen van de juiste vragen, zodat de cliënt begeleid wordt naar het eigen antwoord of de oplossing, die vaak allang in het hoofd van de cliënt zelf zit.

Heb je zelf de kennis en ervaring niet om met een vraag of probleem om te gaan of raakt het jou zelf persoonlijk emotioneel? Verwijs dan door naar een deskundig collega, relatie- of andersoortige therapeut, arts of psycholoog.

Ongebruikte mogelijkheden

Een mens kan veel meer dan hij of zij denkt en voelt. Ons brein heeft een oneindige capaciteit om mentale, fysieke en emotionele informatie op te slaan en deze in situaties waarin dat nodig is weer te gebruiken.

Wat deze capaciteit in de weg staat, is bij iedereen anders. Dit kan bijvoorbeeld een fysieke blokkade zijn, een mentale overtuiging of een onverwerkte emotie. Of, en meestal, een combinatie van die drie elementen, waardoor de energie van de cliënt gewoon niet lekker stroomt. Door een coachende masseur te zijn, kun je de

cliënt bewust maken van die ongebruikte mogelijkheden.

Soms krijgen mensen al een zetje om die ongebruikte mogelijkheden te gaan benutten, als ze negatieve overtuigingen omgezet krijgen in positieve of andere inzichten als voorbeeld krijgen. 'Ik kan het niet' wordt dan 'Ik kan het wel' of 'Ik wil het kunnen'.



Bij mensen die lange tijd geïndoctrineerd zijn met de overtuiging dat ze het niet waard zijn of het toch niet kunnen, is meestal meer nodig om een verschuiving te krijgen naar beweging. Bij hen kan onverwerkt trauma aan de bron liggen. Hoe hard ze het dan ook willen, het lijf laat zich niet zomaar in beweging brengen. Eerst is het dan nodig om de onverwerkte emoties te ontladen.

Dit gebeurt deels al tijdens een massage, vooral bij de massages die gericht zijn op het wegwerken van spanningen in bindweefsel, triggerpoints en reflexpunten. De mate waarin jij jezelf geschikt acht om dergelijk emotioneel lichaamswerk toe te passen, de kwaliteit van je opleidingen en je ervaringsdeskundigheid bepalen het succes van de coaching. En ook al lijkt het dat je met een gezond persoon aan het werk gaat, er kan van alles naar boven

komen uit de grotten en krotten van het brein. Dus bepaal goed of je daarvoor voldoende bent opgeleid.

Het ontwikkelen van kennis en vaardigheden

Wanneer je als masseur je kennis en vaardigheden doorgeeft, bijvoorbeeld door uitleg te geven over een bepaald onderwerp, lijkt dit meer op training dan op coaching. Het zetje geven aan de persoon om zich in bepaalde boeken of websites in te lezen of een bepaalde opleiding te gaan volgen, heeft meer een coachende component in zich.

De cliënt begeleiden bij de ontwikkeling van lichaamsbewustzijn, het voelen en bewaken van grenzen, het bewust ervaren van spanningsplekken in het lijf, het aanleren van vaardigheden om emoties te verwerken, zijn stuk voor stuk behoeften die die je ook voorbij ziet komen in de praktijk. Ben jij daar klaar voor om naast masseur ook hun coach te zijn?

Opleidingen tot coach

Er worden ontzettend veel verschillende soorten opleidingen tot coach aangeboden, de een gericht op een bepaalde coachingsmethode, de ander gericht op een behoefte of klacht en de volgende gericht op een combinatie van verschillende methoden bij verschillende behoeften of klachten. Veel masseurs kiezen er niet voor om een hele opleiding tot coach te volgen, met aanverwante beroepsvereniging, maar doen de coaching erbij en daar zijn prima korte aanvullende opleidingen voor. De basis van het werk blijft dan de massage of massagetherapie.

Ik ga uit van het principe dat je krijgt wat voor jou bestemd is. De cliënt in je praktijk spreekt een behoefte uit en als meer cliënten dezelfde behoefte uitspreken, kun je overwegen om er een opleiding voor te gaan volgen.



T: 0174-243123

E-mail: info@SuXeed.nl

Website: www.SuXeed.nl



Wil jij je eigen praktijk in beweging brengen?

Maak kennis met het MultiKracht® programma en word vrij en blij gezondheidsprofessional!

Vrij en blij zelfstandig ondernemen is een keuze!
Marja

Marja van der Ende
auteur van



www.SuXeed.nl/gezondheidsprofessional

Boeken, workshops, lezingen, trainingen en persoonlijke begeleiding

Zo heb ik zelf, na het afronden van de massagetherapie-opleiding en een orthomoleculaire voedingsopleiding, in 2009 twee opleidingen tot coach en een EMDR-opleiding gevolgd, omdat ik kinderen en volwassenen met ADHD in mijn praktijk beter wilde begrijpen. De ene opleiding was gebaseerd op het enneagram en gericht op gedrag dat in de weg kan staan van je ongebruikte mogelijkheden. De andere opleiding was gericht op het ontladen van onverwerkte emoties door het spelen met gedrag. De EMDR-opleiding gaf mij het begrip van de werking van het emotionele brein en de koppeling tussen herinneringen en emoties tussen de oren. Pas veel later ontdekte ik de link met spanningen in het lijf en kon ik zo veel beter de klacht van de cliënt begrijpen en doelgerichter werken, met langdurigere resultaten.

Leefstijlcoaching

Sinds dit jaar wordt leefstijlcoaching vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering. Hieraan zijn uiteraard wel voorwaarden verbonden, zoals specifieke opleidingen die erkend zijn en aangesloten zijn bij de BLCN (Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland). Onder leefstijlcoaching vallen de vele onderwerpen die ook in de massagetherapieopleiding zitten: voeding, bewegen, slaap, ontspanning, dagindeling en bewust zijn van de signalen van je lichaam. Er komt dus meer en meer erkenning voor leefstijl als medicijn, in plaats van chemische middelen inzetten, bij bijvoorbeeld diabetes, overgewicht, stress en slaapproblemen.

Wil je erkend worden als leefstijlcoach, dan is er een beperkt aantal opleidingen die je kunt volgen. Als je reeds hbo-geschoold bent, is het ook mogelijk om een aanmeldprocedure te volgen, waarbij gekeken wordt of jouw vakkennis en ervaring toereikend is om erkend te worden. Op de website van de BLCN vind je daar meer informatie over.

Conclusie

Het kan zeker een waardevolle toevoeging aan je werk als masseur zijn, om opleidingen tot coach te volgen. Zeker wanneer je holistisch wilt werken, is het fijn om meer te weten over de potentie van de mens en gedrag dat die potentie en beweging in de weg kan staan. Je zult ontdekken hoe jij hierin een rol kunt vervullen. Als je wilt... en durft!

Reageren

• info@suxeed.nl